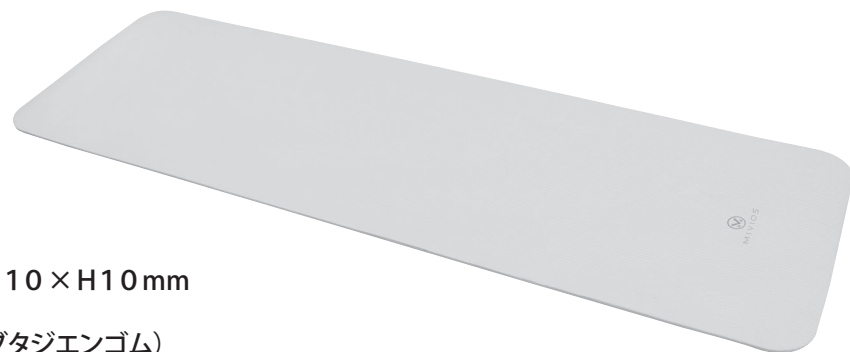
MIVIOS

品名 **パフォーマンスマット 10mm**

品番 **MVS310**

安全に使用していただくために
取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解されたうえで使用してください。
●改良のため、一部デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

取扱説明書

製品仕様

サ　イ　ズ：W1,830×D610×H10mm
質量(重量)：約900g
主 な 材 質：NBR(ニトリルブタジエンゴム)
付　属　品：固定バンド
生　産　国：中　国

注意・警告

安全のために必ずお守りください。

この度は、本製品をお買上げいただきまして誠にありがとうございました。
使用前には必ず本注意事項をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容に従って正しく使用してください。

【使用前の注意事項】

- 本製品は、家庭用のエクササイズマットです。室内での床運動を目的としています。本来の目的以外には使用しないでください。
- 本製品は一般家庭用です。学校やスポーツジムなどの不特定多数による使用はしないでください。
- マットは、水平な床の上に敷いて使用してください。
- マットのクッションにより、静音・制振効果がありますが、運動方法によって静音・制振効果は異なります。本製品は、階下などへの防音・防振効果を保証するものではありません。
- 運動する際は、必ず周囲に人や物がないかを確認してから使用してください。
- 本製品は原料の特性上臭いがします。気になる場合は風通しの良い場所で１～２日陰干しをしてください。

【使用中・保管中の注意事項】

- 本製品は必ず屋内で使用・保管してください。直射日光の当たる場所や湿気の多い場所、火器・熱器具の近くでは使用・保管しないでください。変色や劣化、カビの発生、床面の変色・変質・溶着等の原因になります。
- 長時間、同一の場所に敷いたままでの使用・保管はおやめください。カビの発生や、床面の材質によっては変色・変質・溶着などの原因になります。使用後は筒状に巻いて収納してください。
- 汗などの水分によってマット表面が滑りやすくなることがありますので注意してください。
- 安全のため、ピンやボールペンなどをポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう注意してください。
- マットの上に重いものを載せて引きずったり、持ち上げたり、マットを強く引っ張らないでください。マットが破れる原因になります。
- 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の記載事項を確認のうえ、異常がないことを確認してから使用してください。

【お手入れの注意事項】

- 使用後は、汗などの水分をよく拭き取り、風通しのよい室内で保管してください。
- マットが汚れた場合は水に濡らした布で汚れを拭き取ってください。汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液をやわらかい布にふくませて拭き取ってください。
- シンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはしないでください。
- マットを乾かすときは風通しのよいところで陰干しし、直射日光は避けてください。
- 環境保護のため、廃棄する際は各自治体の取り決めに従ってください。
- 万一、トラブルが発生した場合には、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

アルインコ株式会社
フィットネス事業部 カスタマーサービス課
フリーダイヤル 0120−30−4515
受付時間　10:00～12:00、13:00～16:00(土・日・祝祭日、弊社休日を除く)

左記以外受付
ＦＡＸ：072-678-6410
E-mail：fcs-syuuri@alinco.co.jp
ＦＡＸ又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。

MVS310:この商品のWEBページはこちら

【運動例】

ストレッチ

左右対称のポーズの場合、反対側も行ってください。

□腹斜筋・広背筋のストレッチ

①あぐらの姿勢で背筋を伸ばします。
②左手は地面につけ、右手を上げて身体をゆっくり左に倒します。
③気持ち良く伸びる位置で数秒キープし、身体を戻します。

□大殿筋・下腿三頭筋のストレッチ

①四つ這いの姿勢になり、両手を大きく開き、両足のつま先をたてます。
②お尻をゆっくり持ち上げ、斜め後ろに押し上げます。
③両手で床を押し、背筋をしっかり伸ばして数秒キープします。余裕のある場合は両足のかかとを地面につけてください。筋肉が伸ばされたら身体を元に戻します。

□大腿四頭筋・大殿筋のストレッチ

①四つ這いになり、右足を両手の間に大きく踏み出し、左足の甲は地面につけます。
②ゆっくり上体を起こし、両手の平を合わせながら背筋を伸ばし、上半身を後ろへ反らします。
③気持ちよく伸びる位置で数秒キープし、身体を戻します。

□腹部・脊柱周囲筋のストレッチ

①両足を伸ばして座り、左膝を立てて右足の外側に置きクロスさせます。
②左手はお尻の後ろにつき、右肘を左膝を引っ掛け、ゆっくり上半身を左にねじり背筋を伸ばします。
③ゆっくり呼吸しながら数秒キープし、身体を戻します。

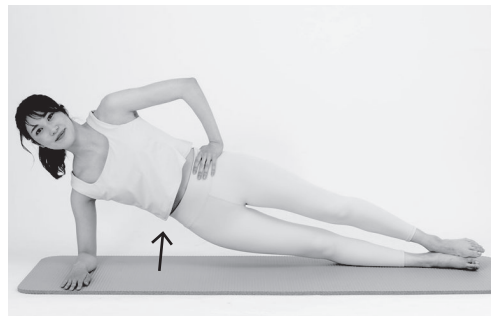
トレーニング

各トレーニングは 10 ～ 15 回程度を目安に無理のない範囲で行ってください。　左右対称のトレーニングの場合、反対側も行ってください。

□腹筋のトレーニング

①仰向けになり、両膝を立てます。
②両手を頭に沿え、お腹を覗き込むように上体をゆっくり持ち上げます。

□腹斜筋のトレーニング

①右足を下にして横向きに寝ます。
②右肘を肩の下でつき、左手は腰に沿えます。
③肩から足までが一直線になるように腰を持ち上げます。

□大胸筋のトレーニング

①両膝をつき、肘は伸ばしたまま両手を軽く開き、床につけます。
②肘をゆっくり曲げ、胸を床に近づけるように身体を下ろします。

□体幹のトレーニング

①うつ伏せの状態でつま先を立て、肘を床につけ肩の真下に置きます。
②床から身体を浮かせ、かかとから頭までが一直線になる状態でキープします。

□内転筋のトレーニング

①右足を下にして横向きに寝ます。
②右肘を肩の下でつき、上体を持ち上げます。左膝を曲げ、右足の前に出します。
③右足をできる限り高く上げます。この時背中からかかとまでが一直線になるように右足をまっすぐ上げることを意識してください。

□大殿筋のトレーニング

①四つ這いの姿勢になります。
②左足を後ろに伸ばし、つま先で天井を押すように足を上げます。